

簡単！とろ甘たまねぎのベーコンバター焼ビーフン



調理時間：10分 調理法：フライパン カロリー：1kcal 塩分：1g

たまねぎを丸ごと1個使った、シンプルなのにコク深く食べ応えのあるレシピです。
バターでじっくりと炒めることでたまねぎの甘さが引き立ち、ベーコンの旨味と焼ビーフンの鶏だし醤油味が合わさってコク深い味わいに仕上がります。
少ない材料で簡単に作れるので、忙しい毎日のランチや夕食におすすめです！

「たまねぎ」は日本の「指定野菜」です
「指定野菜」とは、特に消費量が多く、国民生活に重要な野菜を国が指定している野菜です。（15品目）
指定野菜について詳しく知りたい方はこちら！
たまねぎには、特有の香りと辛みの成分である「アリシン」が豊富に含まれています。
アリシンはビタミンB₆の吸収を高め、血液をサラサラにしたりする働きがあるため、疲労回復や動脈硬化の予防に効果的といわれています。

ケンミン焼ビーフン 鶏だし醤油

1960年生まれのロングセラー商品。
味付タイプのビーフンなので、ゆで戻す手間がいりません。
フライパンでも電子レンジでも簡単に調理できるノンフライめん。



材料 1人前

ケンミン焼ビーフン：1袋
ベーコン：2枚（約30g）
たまねぎ：1個（約200g）
水：190cc
バター：1かけ（約10g）

【お好みで】
パセリ：適量

作り方

（1）
たまねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅にカットする。

たまねぎは繊維に対して垂直にカットすることで、細胞が壊れ、炒める時に早く甘みが出ようになります。

（2）
温めたフライパンにバターを熱し【弱火】、ベーコンを炒める。

（3）
たまねぎを加え【中火】で炒める。
たまねぎがしんなりとなり、薄いあめ色に色が変わってくるまで炒める。

（4）
焼ビーフンと水（190cc）を入れ、ふたをして【中火】で3分加熱する。

（5）
3分後、ふたを取り、残った水分をほどよく飛ばしながら全体を炒め合わせる。

（6）
お皿に盛り、お好みでパセリを振りかければ完成。

（7）
【電子レンジでも簡単調理！】

耐熱容器にたまねぎ、ベーコン、バターを加えふたをして電子レンジで加熱する。【600W：3分】

ふたをあけ、ビーフン、水（150cc）を加え、ふたをして電子レンジで加熱する。
【500W：約6分 or 600W：約5分】

加熱の途中（約2分30秒）で、一度取り出し、全体をよくかき混ぜてください。
加熱後 水分が残っている場合、時間を調節しながら、さらに加熱してください。

やけどに注意しながら電子レンジから取り出し、ふたをはずす。

全体をしっかりと混ぜあわせて水分を飛ばしたら、お好みでパセリをふり、完成。